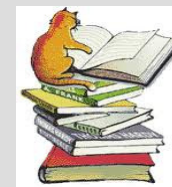


LIVRES - CD - DVD EN LOCATION



St-Jérôme et Mont-Laurier

Août 2014



Emprunt pour une période
de 4 semaines maximum.
Dépôt de 5\$ requis.

Association de la fibromyalgie des Laurentides

Tél. : (450) 569-7766

Ligne sans frais : 1-877-705-7766

366, rue Laviolette, Saint-Jérôme, (QC) J7Y 2S9

Site web : www.fibromyalgie-des-laurentides.ca

Courriel : afl@videotron.ca

On demande de ne pas plier les
pages ou d'inscrire des annota-
tions.

Le dépôt sera remboursé à la
condition qu'il soit en bon état et
non abîmé. L'AFL demandera
un remboursement complet en
cas de perte.

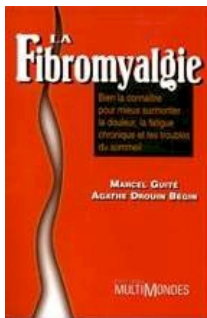


Guide pratique : Produits de santé naturels

Collection Protégez-vous.

Disponible à St-Jérôme

Ce guide donne l’heure juste sur l’efficacité de quelque 60 produits et les risques qui y sont associés. Pour chacun d’eux, on décrit l’usage, le dosage, les précautions et contre-indications, les effets indésirables et les interactions éventuelles. Enfin, il vise à aider le consommateur à démêler le vrai du faux en la matière, à comprendre les étiquettes et à mieux connaître la réglementation des produits de santé naturels.



La Fibromyalgie de Marcel Guité & Agathe Drouin Bégin

Un livre très complet donnant la synthèse de l’information la plus récente pour connaître, comprendre et surmonter cette maladie des temps modernes : La fibromyalgie. Bien la connaître pour mieux surmonter la douleur, la fatigue chronique et les troubles du sommeil. Écrit par deux victimes de la fibromyalgie avec les conseils de spécialistes.

Disponible à St-Jérôme.



L’arthro-didacte : L’art de vivre avec son arthrite de Kate Lorig et James F. Fries.

Ce guide donne de façon détaillée les moyens que l’arthritique peut lui-même mettre en œuvre afin de soulager la douleur, de maintenir ou d’accroître la mobilité et de prévenir les lésions osseuses.

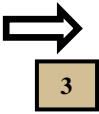
Disponible à St-Jérôme

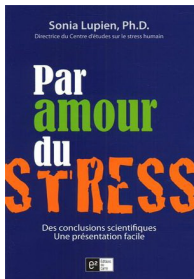


Médecin intérieur et Le mieux-être par le rire : Réveillez son médecin intérieur de Line Leduc

Voici des guides qui vous aideront à prendre soin de votre santé par le rire et le plaisir. Ils vous permettront de maintenir facilement une bonne santé mentale et physique. Vous apprendrez à faire jaillir en vous la joie, la santé et l’émerveillement tout au long de votre vie. Ainsi, vous détenez les clefs de votre propre bonheur.

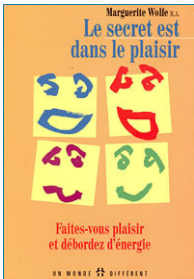
Disponibles à Mont-Laurier





Par amour du stress de Sonia Lupien. PH.D

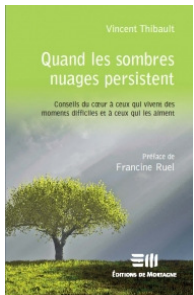
Dans un style simple, imagé et humoristique, l’auteure présente les résultats de 20 années d’études scientifiques sur le stress: ses causes, ses symptômes et ses conséquences à long terme sur le corps humain. Elle propose aussi des méthodes surprenantes et à portée de tous pour le contrôler. **Disponible à St-Jérôme.**



Le secret est dans le plaisir de Margaret Wolfe.

Certaines personnes semblent réussir tout ce qu’elles entreprennent. À elles seules, elles abattent souvent plus de travail que toute une équipe. Leurs secret? Le plaisir qu’elles éprouvent dans chacune de leurs actions se transforme aussitôt en énergie.

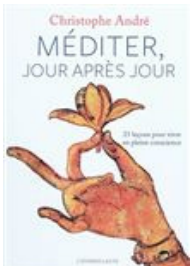
Disponible à Saint-Jérôme et Mont-Laurier.



Quand les sombres nuages persistent de Vincent Thibault.

Il nous arrive à tous de connaître des moments difficiles. Mais chacun à droit au bonheur. Cet ouvrage, à la façon d’une lettre ouverte, est une incitation à apprécier pleinement le potentiel que renferme la vie et à changer de perspective. C’est sur un ton amical - parfois juste assez taquin– que sont écrits ces quelques mots encourageants.

Disponible à Saint-Jérôme et Mont-Laurier.



Méditer, jour après jour de Christophe André

Livre + CD : Ces 25 leçons de méditation incitent à vivre l'instant présent, à respirer, à habiter son corps, à s'accepter, à donner un espace à ses émotions, à aimer, etc. Le CD contient des petites méditations guidées de 5 à 15 minutes.

Disponible à St-Jérôme et Mont-Laurier .



Sérénité : 25 histoires d'équilibre intérieur de Christophe André

Un médecin psychiatre livre des témoignages autour de la recherche de la sérénité. Il propose de découvrir, d'accepter et de maîtriser ses humeurs et ses états d'âme.

Disponible à St-Jérôme.



Choisir de guérir sa vie : comment devenir maître de son cheminement de Guylaine Hervieux

Pourquoi est-ce si difficile de changer? Ce livre est un mode d’emploi permettant à chacun d’atteindre un équilibre bienfaisant. Parce que cœur, âme et esprit ne font qu’une seule et même entité en vous.

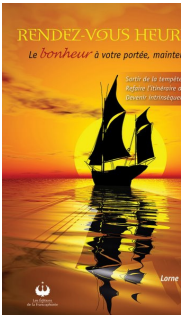
Disponible à St-Jérôme.



Dire Oui à la Vie! de Joëlle Monzé & Al.

Collectif sous la direction de Joël Monzée, les auteurs poursuivent la réflexion sur les liens qui unissent la santé physique et psychologique, les émotions et les pensées, le rationnel et l'imaginaire, à travers le périple de la vie. Ils offrent des pistes concrètes pour permettre à chaque lecteur de trouver des outils pour améliorer sa qualité de vie, notamment par une meilleure santé physique et psychique.

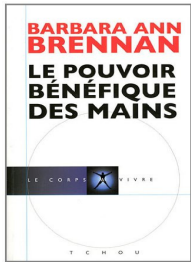
Disponible à St-Jérôme.



Rendez-vous heureux de Lorne Beaudet

Comment atteindre la lumière au bout du tunnel ? Comment faire pour transformer une vie parsemée de souffrances en une vie pleinement heureuse ? Voilà des questions que vous vous posez peut-être. Dans ce livre, l'auteur raconte comment, après avoir tout perdu, il a utilisé un canal à la portée de tous pour retrouver cette lumière : il a pris rendez-vous avec le cœur de son Être.

Disponible à St-Jérôme.



Le pouvoir bénéfique des mains de Barbara Ann Brennan

Le corps humain est environné par un champ d'énergie (aura) à travers lequel nous faisons l'expérience de la réalité, de la santé et de la maladie. C'est en contrôlant ce champ d'énergie que nous pouvons agir sur nous-mêmes et nous guérir.

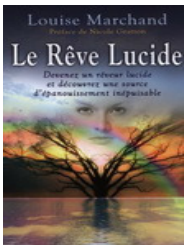
Disponible à Mont-Laurier.



La petite voix : méditations quotidiennes de Eileen Caddy

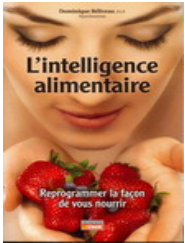
Une journée commencée " du bon pied ", c'est beaucoup ! Eileen Caddy nous propose une méditation quotidienne, comme un fil de lumière, ou une note au timbre subtil, pour plus de bonheur, de sens à notre vie.

Disponible à St-Jérôme.



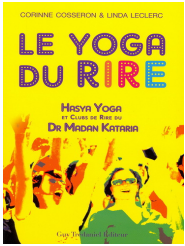
Le Rêve Lucide : devenez un rêveur lucide et découvrez une source d'épanouissement inépuisable de Louise Marchand

L'auteure nous partage des techniques simples mais efficaces pour atteindre plus rapidement cet état de lucidité qui nous permet de bénéficier des avantages du rêve conscient. **Disponible à St-Jérôme et Mont-Laurier.**



L'intelligence alimentaire : reprogrammez la façon de vous nourrir de Dominique Béliveau

L'auteure expose une reprogrammation alimentaire divisée en six étapes. Le livre, loin de présenter une diète miracle, vise à améliorer les comportements alimentaires qui créent des déséquilibres et transformer la relation que nous entretenons avec la nourriture. **Disponible à St-Jérôme.**



Le Yoga du rire de Corinne Cosseron et Linda Leclerc

Ce guide présente l'histoire, la pratique et les applications du yoga du rire, discipline fondée en Inde en 1995. Il explique le lien entre le yoga et le rire, les bienfaits du yoga qui diminue le stress et stimule le système immunitaire. Avec des exercices variés et des exemples de séances à pratiquer par tous les publics. **Disponible à Mont-Laurier.**



Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation de Jacqueline Lagacé

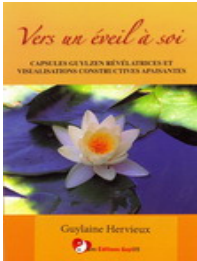
Alors qu'elle lutte contre l'arthrite/arthrose qui la fait souffrir sévèrement et la prive presque entièrement de l'usage de ses doigts, Jacqueline Lagacé découvre le régime hypotoxique du docteur Seignalet. Estimant n'avoir plus rien à perdre, elle décide de le suivre. Les résultats sont spectaculaires. En dix jours, la douleur a disparu et en seize mois, elle recouvre totalement l'usage de ses doigts. **Disponible à St-Jérôme et Mont-Laurier.**



Cuisinez pour vaincre la douleur et l'inflammation chronique

de Jacqueline Lagacé

Recettes et conseils : Arthrose, lupus, eczéma, arthrite rhumatoïde, psoriasis, ostéoporose, diabète type 2, colite, acné, tendinite, migraine, fibromyalgie, gastrite, sclérose en plaques, maladie de Crohn, asthme. Avec la collaboration de: Diane Duchesne, Louise Labrèche et Gabrielle Samson. **Disponible à St-Jérôme et Mont-Laurier.**



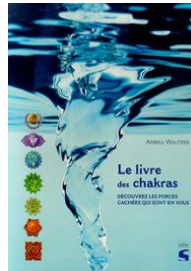
Vers un éveil à soi de Guylaine Hervieux

Ce livre vous fait prendre conscience de comportements et de raisonnements bien enracinés que vous pouvez modifier très facilement dès que l'éveil s'installe en vous. Plus vous serez proche de vos sentiments, émotions et valeurs et que vous comprendrez votre système d'analyse, meilleur sera votre cheminement de vie. **Disponible à St-Jérôme.**



Un an de pensées positives pour améliorer sa vie un pas la fois de Guylaine Hervieux.

Ce livre vous aidera à faire de nombreuses prises de conscience qui mèneront à une transformation en vous, où s'installeront la joie, le bonheur, la paix et l'amour. **Disponible à St-Jérôme.**



Le livre des chakras de Ambika Wauters

Le livre des Chakras étudie la nature de ces roues énergétiques, explique où elles se trouvent et vous apprend comment les utiliser avec le maximum d'efficacité.

Disponible à St-Jérôme.



La santé consciente de Ron Garner

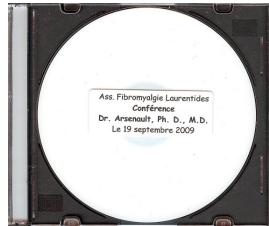
Malgré tous les soins de santé modernes, la maladie nous accable plus que jamais. La santé consciente met l'accent sur les causes de la maladie et les moyens de la prévenir. Ce livre démystifie le fonctionnement du corps, les raisons pour lesquelles ce dernier à la maladie et les façons de vaincre les problèmes de santé. Seul, notre corps peut guérir vraiment.

Disponible à St-Jérôme.



Fibro kaléidoscope : la maladie qui nous en fait voir de toutes les couleurs de l'Association de fibromyalgie - Région de Québec (Collectif).

Recueil de témoignages. Au fil des pages, on remarque qu'il y a presque autant de façons de ressentir cette maladie que de personnes atteintes. Mais toutes ont fait preuve d'un immense courage et d'une résilience admirable, malgré un parcours difficile. C'est avec une grande générosité qu'elles nous livrent, chacune à sa manière, un message d'espoir. **Disponible à St-Jérôme et Mont-Laurier.**



En septembre 2009, le Dr Pierre Arsenault, médecin chercheur de l'Université de Sherbrooke donnait une conférence sur la fibromyalgie et les dernières recherches dans le monde. Vous pouvez avoir accès à cette conférence et trouver les réponses à vos questions. Document complet sur DVD en vente à 10\$ pour les membres de l'Association. **Disponible à St-Jérôme et Mont-Laurier.**



DVD : La fibromyalgie Pas à pas!

Un film documentaire qui vous fera suivre le parcours vécu par une personne atteinte de fibromyalgie vers son plein épanouissement.

Disponible à St-Jérôme



Une visualisation apaisante avec les couleurs de Viviane Monette.

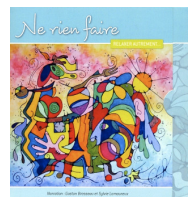
CD pour apprendre à relaxer par la visualisation apaisante des couleurs, de Viviane Monette, naturothérapeute.

Disponible en location à St-Jérôme.



Collection audio “Destination Rire” Volume Un "... en voiture!" de Linda Leclerc **Disponible à St-Jérôme.**

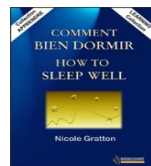
Programme conçu pour vous aider à rire chaque jour pendant vos déplacements (mais peut également être utilisé à la maison!).



Ne rien faire, relaxer autrement...ou savoir réinitialiser sa vie (CD) de Gaston Brosseau et Sylvie Lamoureux

Ce CD audio intitulé « Ne rien faire » voit le jour et vous propose de pratiquer la relaxation autrement... ou «savoir réinitialiser votre vie».

Disponible à St-Jérôme.



Comment bien dormir (DVD) de Nicole Gratton

Cette formation vous aidera à améliorer la qualité de votre sommeil afin de l'adapter à vos besoins. **Disponible à St-Jérôme.**



Une porte se ferme... une autre s'ouvre - CD de Visualisation de Marjolaine Caron **Disponible à St-Jérôme.**

Cette visualisation se fait à partir des images qui me sont inspirées, sur une musique pour vous bercer et des mots, des vibrations qui prendront racines en vous et vous serviront à transformer votre vie.